

COMPRENDRE · ACCOMPLIR · INVOQUER

Mon guide d'omra.

Les gestes et les invocations,
à retrouver au fil de votre parcours.



4 ÉTAPES

Des repères visuels

ARABE · PHONÉTIQUE

Le sens en français

À GARDER SUR SOI · À PARTAGER

ÉDITION 2026

AVEC VOTRE GROUPE

Votre parcours.

Quatre étapes, avec votre accompagnant.

- | | | | |
|---|--|---|-----|
| 1 |  | Ihram
Intention et talbiya | 3-4 |
| 2 |  | Tawaf
7 tours, puis 2 unités de prière | 5-7 |
| 3 |  | Sa'i
7 trajets, de Safa à Marwa | 8-9 |
| 4 |  | Coupe des cheveux
Pour sortir de l'état d'ihram | 10 |

À L'ENTRÉE DE LA MOSQUÉE • RECOMMANDÉ

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

Allâhoumma-ftah lî abwâba rahmatik.

Ô Allah, ouvre-moi les portes de Ta miséricorde.

Gardez ce guide hors ligne. Le **mémo de la page 11** résume tout le parcours.

ENTRER DANS LE RITE

L'ihram.

Votre guide annonce le moment d'entrer en ihram, au plus tard au passage du miqat. Préparez votre tenue en amont.

**HOMME**

Deux étoffes : bas et haut.
Tête découverte.
Pas de chemise, pantalon
ou sous-vêtement.

FEMME

Tenue couvrante habituelle.
Aucune couleur imposée.
Sans niqab ni gants
pendant l'ihram.

Douche recommandée avant l'ihram. Au moment indiqué, ayez **l'intention de l'omra dans le cœur**. Vous pouvez dire :

لَبَّيْكَ عُمْرَةً

Labbayka 'oumratan.

Me voici pour accomplir une omra.

La tenue seule ne suffit pas. Commencez ensuite la **talbiya** →.
Les règles n'empêchent pas l'ihram.

SUR LA ROUTE DE LA MECQUE

La talbiya.

Dès l'entrée en ihram, répétez la talbiya pendant le trajet. Arrêtez-la au début du tawaf.

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ،
لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ،
إِنَّ الْحَمْدَ وَالنَّعْمَةَ
لَكَ وَالْمُلْكَ، لَا شَرِيكَ لَكَ

PHONÉTIQUE

Labbayka Allâhoumma labbayk.

Labbayka lâ charîka laka labbayk.

Inna l-hamda wa n-ni'mata

laka wa l-moulk. Lâ charîka lak.

LE SENS

Me voici à Ton service, ô Allah, me voici. Me voici, Tu n'as pas d'associé, me voici. La louange, le bienfait et la royauté T'appartiennent. Tu n'as pas d'associé.

L'homme élève la voix sans gêner ; la femme récite à voix discrète.

AUTOUR DE LA KAABA

Le tawaf.

Faites vos ablutions. Commencez au repère de la **Pierre noire**, avec la **Kaaba à votre gauche**.



Le Hijr : le muret blanc en demi-cercle.

7 TOURS COMPLETS

Un retour à la Pierre noire = un tour.

Tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. **Ne traversez pas le Hijr**, le muret en demi-cercle.

Recommandé • hommes : épaule droite découverte pendant ce tawaf. Petits pas rapides aux 3 premiers tours, si la foule le permet ; marche normale ensuite.

Ne bousculez personne pour toucher la Pierre noire.

INVOQUER PENDANT LES TOURS

Pendant le tawaf.

À LA PIERRE NOIRE · RECOMMANDÉ

À chaque passage, si elle est hors d'atteinte, indiquez-la de la main droite et dites :

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allâhou akbar.

Allah est le plus grand.

DE L'ANGLE YÉMÉNITE À LA PIERRE NOIRE

Il est recommandé de réciter :

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً
وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً
وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbanâ âtinâ fi d-dounyâ hasanatan,
wa fi l-âkhirati hasanatan,
wa qinâ 'adhâba n-nâr.

Notre Seigneur, accorde-nous le bien dans cette vie et le bien dans l'au-delà, et préserve-nous du châtimement du Feu.

Ailleurs : dhikr, Coran ou invocations libres, même en français.
Aucune formule n'est imposée par tour.

DE LA KAABA VERS SAFA

Après le tawaf.



2 unités de prière • puis Zamzam si vous le souhaitez

Hommes : recouvrez les deux épaules. Priez 2 rak'a derrière le Maqām Ibrāhīm si possible, sinon ailleurs dans la mosquée, sans gêner le passage.

Lecture recommandée après Al-Fātiha : **Al-Kâfiroun** à la première, puis **Al-Ikhlâs** à la seconde.

À L'APPROCHE DE SAFA • UNE SEULE FOIS

Au début du sa'i seulement, récitez ce début du verset 2:158 :

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ

Inna s-Safâ wa l-Marwata min cha'â'iri-llâh.

Safa et Marwa font partie des rites d'Allah.

Puis dites :

أَبْدَأُ بِمَا بَدَأَ اللَّهُ بِهِ

Abda'ou bimâ bada'a-llâhou bih.

Je commence par ce par quoi Allah a commencé.

ENTRE SAFA ET MARWA

Le sa'i.



Le parcours du sa'i et ses repères verts.

Un aller simple = un trajet. Commencez à Safa. Le septième trajet se termine à Marwa.

1 · 3 · 5 · 7

Safa → Marwa

2 · 4 · 6

Marwa → Safa

Hommes : accélérez entre ces deux repères, si vous le pouvez sans danger.

Femmes : marchez sur tout le parcours.

À Safa et à Marwa : face à la qibla, levez les mains pour invoquer et faites le **dhikr de la page 9** →. Pendant les trajets, invoquez librement.

Sa'i : ablutions recommandées, non obligatoires.

UN DHIKR RECOMMANDÉ

À Safa et à Marwa.

Face à la qibla, dites « Allâhou akbar », puis ce dhikr. **Répétez le dhikr 3 fois**, avec vos invocations personnelles entre les répétitions.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،
 لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ،
 وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ،
 لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ،
 أَنْجَزَ وَعْدَهُ، وَنَصَرَ عَبْدَهُ،
 وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ وَحْدَهُ

PHONÉTIQUE

Lâ ilâha illa-llâhou wahdahou lâ charîka lah.

Lahou l-moulkou wa lahou l-hamd,

wa houwa 'alâ koulli chay'in qadîr.

Lâ ilâha illa-llâhou wahdah,

anjaza wa'dah, wa nasara 'abdah,

wa hazama l-ahzâba wahdah.

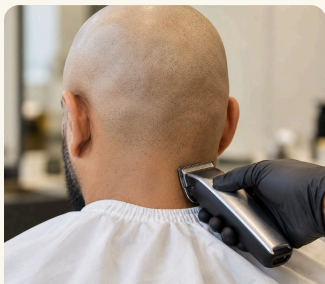
LE SENS

Nul ne mérite l'adoration sauf Allah, seul, sans associé. À Lui la royauté et la louange ; Il est capable de toute chose. Nul ne mérite l'adoration sauf Allah, seul. Il a tenu Sa promesse, secouru Son serviteur et vaincu les coalisés, Lui seul.

LE DERNIER GESTE

Terminer son omra.

Après le septième trajet à Marwa, il reste la coupe des cheveux. **Vous êtes encore en ihram.**

**HOMME**

Rasez toute la tête — recommandé — ou raccourcissez les cheveux sur **l'ensemble de la tête**.

**FEMME**

Raccourcissez les pointes d'environ une phalange, sur **toute la chevelure**. Ne rasez pas la tête.

Après ce geste, l'omra est terminée.

Les interdits propres à l'ihram prennent fin.

Votre guide vous accompagne pour cette dernière étape. Utilisez du matériel propre ; les femmes se mettent à l'abri des regards.

En cas de particularité — tête déjà rasée, cheveux très courts, difficulté — demandez au guide avant de procéder.

À GARDER À PORTÉE DE MAIN

Le mémo.

1

Ihram

Intention → talbiya.

2

Tawaf7 tours, Kaaba à gauche.
Puis 2 rak'a.

3

Sa'i7 trajets, de Safa à
Marwa.

4

CheveuxCoupe → sortie de
l'ihram.

GARDER LE BON REPÈRE

En ihram : ni parfum, ni coupe des ongles ou des cheveux avant le dernier rite ; ni rapports ou gestes sexuels, ni mariage, ni chasse terrestre. Respectez la tenue de la page 3.

Un doute ou une difficulté ? Prévenez votre guide. Pour le tawaf : fin des règles et bain rituel.

LES TEXTES ET LEURS RÉFÉRENCES

Invocations

Muslim 713a ↗ • Muslim 1184a ↗ • Muslim 1218a ↗ • Coran 2:158, début du verset ↗ • Coran 2:201 ↗ • Abū Dāwūd 1892 (ḥasan) ↗

Rites et situations

Al-Bukhārī 1524 ↗ • Al-Bukhārī 1542 ↗ • Al-Bukhārī 1838 ↗ • Al-Bukhārī 1613 ↗ • Al-Bukhārī 1644 ↗ • Al-Bukhārī 305 ↗ • Actes de l'omra ↗ • Coupe ↗ • Interdits ↗ • Nusuk ↗

Pour une omra hors Hajj. « Recommandé » : pratique de la sunna. Les cas particuliers se voient avec votre guide. Phonétique approximative ; traductions françaises du sens.

Photos : Kaaba — M sh شراونة محمد, CC BY-SA 4.0 ; sa'i — Tahir mq, CC BY-SA 4.0 ; Hijr — Moataz T. Egbaria, CC BY-SA 3.0. Recadrages sous les mêmes licences. Tenues, coupe et objets : images générées par IA. Polices Noto et Cormorant : SIL OFL.